

Казанский федеральный университет
Департамент по молодежной политике
Координационный совет общественных студенческих
организаций и объединений

Межрегиональная конференция
«ТОЧКА ЗРЕНИЯ»
«Развитие студенческого любительского спорта
и пропаганда здорового образа жизни в вузовской среде:
опыт, проблемы и перспективы»

19–21 марта 2013 г.

Сборник статей



Казань
2013

УДК 796
ББК 75
М43

*Печатается в соответствии с решением организационного
комитета Межрегиональной конференции «Точка зрения»*

Ответственный редактор

доктор биологических наук, профессор,
заслуженный деятель науки РТ, академик международной
Академии информатизации, заслуженный работник
Высшей школы РФ **Р.А. Абзалов**

М43 **Межрегиональная конференция «Точка зрения»** «Раз-
витие студенческого любительского спорта и пропаганда
здорового образа жизни в вузовской среде: опыт, проблемы
и перспективы»: сборник статей. – Казань: Изд-во Казан. ун-та,
2013. – 48 с.

ISBN 978-5-00019-217-7

В сборнике представлены статьи участников Межрегиональной конференции «Точка зрения» на тему «Развитие студенческого любительского спорта и пропаганда здорового образа жизни в вузовской среде: опыт, проблемы и перспективы».

УДК 796
ББК 75

ISBN 978-5-00019-217-7

© Коллектив авторов, 2013
© Издательство Казанского университета, 2013

СОДЕРЖАНИЕ

Вступительное слово проректора по социальной и воспитательной работе

Казанского федерального университета А.М. Межведилова

Университетский спорт – живое воплощение идеалов олимпизма ... 5

Межведилов А.М.

Казанский (Приволжский) федеральный университет

Олимпийские традиции и перспективы развития университетского спорта: мировая практика и опыт Поволжского региона 8

Абзалов Р.А., Абзалов Н.И.

Казанский (Приволжский) федеральный университет

Здоровье и здоровый образ жизни студентов 16

Пасмуров А.Г.

АНО «Исполнительная дирекция Всемирной летней

Универсиады 2013 года в г. Казани»

Влияние спортивного наследия Олимпиады и Универсиады на развитие студенческого спорта 18

Виноградова Ю.В.

Казанский (Приволжский) федеральный университет

Казанский университет у истоков массового спортивного движения в Поволжье 22

Редько В.Е., Цепляева Е.Ю.

Астраханский государственный университет

Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная деятельность в вузах 29

Касатова Л.В., Утегенова Н.Р.

Казанский (Приволжский) федеральный университет

Спортивные традиции в Казанском федеральном университете 33

Ожегов Л.В.

Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова

О деятельности центра здоровья студентов

VITA Северо-Восточного федерального университета

им. М.К. Аммосова 35

Абдуллина А.Р.

Казанский (Приволжский) федеральный университет

Показатели умственной деятельности у лиц разного возраста

и уровня физической подготовленности на фоне выполнения

физических нагрузок 37

Гараев Д.И.

Казанский (Приволжский) федеральный университет

Контроль тренировочных и соревновательных

нагрузок в хоккее 40

Идрисов Н.М., Мухамедзянова Ю.М.

Казанский (Приволжский) федеральный университет

Влияние систематических мышечных тренировок на показатели

насосной функции сердца пловцов 43

УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ – ЖИВОЕ ВОПЛОЩЕНИЕ ИДЕАЛОВ ОЛИМПИЗМА

«Грандиозная стройка», начавшаяся в преддверии проведения в Казани игр Универсиады 2013 года, постепенно сменяется уже предпраздничными хлопотами: наносятся последние штрихи на облик столицы XXVII Всемирных летних студенческих игр, подводятся первые итоги. К числу несомненных достижений Универсиады можно отнести созданный в Казани (которая, как отметил на Заседании Совета по развитию физической культуры и спорта 19 марта 2013 года Президент России В.В. Путин, «постепенно становится спортивной столицей России») образовательно-спортивный кластер, способствующий регулярному проведению спортивных российских и международных соревнований, воспитанию новых поколений отечественных спортсменов.

Подготовка Универсиады позволила существенно обновить спортивную базу вузов Казани, поднять уровень развития студенческого спорта на качественно новый уровень и, конечно же, пробудить интерес к спорту у нашей молодежи. За последние три года в России число студентов, регулярно занимающихся спортом, увеличилось с 34,5 до 54 %.

Студенческие игры 2013 года открывают целую серию спортивных мероприятий мирового уровня, которые в ближайшие годы должны пройти в Российской Федерации. И во многом именно от того, как будет организована работа в Казани, будут судить о возможностях и об ответственности как Республики Татарстан, так и всей нашей страны.

В современном мире Универсиады не менее значимы, чем Олимпийские игры и чемпионаты мира. Это главный спортивный студенческий форум планеты, состязания тех, кто, возможно, в недалеком будущем составит костяк национальных сборных. Поэтому принять у себя такой форум – большая честь для любой страны. И это не только знак признания ее авторитета в международном сообществе. Главное то, что подобные соревнования приносят долгосрочные позитивные социальные и экономические дивиденды, устанавливают новые стандарты жизни, популяризируют физическую культуру и спорт, дают

импульс комплексному развитию регионов, повышают их привлекательность для жизни и работы. Все богатейшее материальное и нематериальное наследие Универсиады останется с нами на долгие годы.

В России существуют давние традиции студенческого спорта. Более того, государство рассматривает его как одно из важнейших направлений социальной политики, «целью которой является устойчивое духовное и физическое развитие молодежи через интеграцию образования, спорта и культуры». Эти слова В.В. Путина созвучны замыслу основателя современного олимпийского и универсиадного движения Пьера де Кубертена, полагавшего целью студенческих игр «содействие построению лучшего мира через воспитание молодежи»¹. Таким образом, в проекте Универсиады-2013, тесно связанном с созданием Казанского федерального университета, получили зримое воплощение великие гуманистические идеи Просвещения, вызвавшие к жизни и классические университеты, и студенческое спортивное движение.

Задача вузовских питомцев – принять и приумножить славное спортивное наследие отечественной высшей школы, все условия для этого у них теперь есть. Студенческое спортивное движение в Татарстане опирается на развитую систему подготовки спортивного резерва в республике, где насчитывается порядка тысячи спортивных сооружений, 160 учреждений дополнительного образования сферы физической культуры и спорта, из которых 22 – специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва. Очевидно, что развитие «спорта для всех», вовлечение новых участников в массовое спортивное движение ляжет дополнительным бременем на спортивную инфраструктуру вузов, многие из которых пока что не могут похвалиться современнейшими сооружениями. В этих условиях важной задачей становится модернизация и обеспечение целевого использования спортивных объектов, имеющихся в распоряжении вузов. В конечном счете, именно эта база многие годы обеспечивала, более или менее успешно, не только реализацию образовательных программ, но и проведение массовых акций. Игнорировать или отвергать этот опыт было бы неразумно.

¹ Олимпийская хартия (в действии с 08 июля 2011 г.). URL: http://olympic.ru/upload/documents/about-committee/charter/olympiccharter_08_07_2011.pdf

Важно подчеркнуть, что олимпийское образование (первые шаги в деле созидания которого делаются буквально на наших глазах) не может ограничиваться краткосрочными курсами просветительской направленности. Трансформация философии образования в духе принципа удовольствия от усилия, способная предоставить в распоряжение общества не только новые тысячи компетентных специалистов, но и десятки тысяч ответственных граждан, должна носить комплексный и методичный характер.

В связи с этим представляется целесообразной разработка образовательного модуля, включающего обзор и характеристику исторических, культурных и социальных ценностей университетского и олимпийского спорта. В его состав логично вписались бы философские и психологические дисциплины, обзор теории и практики работы спортивных средств массовой информации и т.п. Интердискурсивный характер образовательного комплекса позволит глубоко и всесторонне проанализировать и представить студентам место спорта в современной мировой и национальных культурах, выявить глубинные взаимосвязи между состязаниями и культурными традициями, уяснить природу спорта и его роль в жизни человечества. Полученные исследовательские результаты и методические разработки можно было бы использовать в системе воспитательной работы, формируя основу для разворачивания структуры массового спорта и спорта для всех среди студентов и сотрудников высших учебных заведений.

*А.М. Межведилов,
канд. социол. наук, доцент кафедры социологии,
проректор по социальной и воспитательной работе*

ОЛИМПИЙСКИЕ ТРАДИЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ УНИВЕРСИТЕТСКОГО СПОРТА: МИРОВАЯ ПРАКТИКА И ОПЫТ ПОВОЛЖСКОГО РЕГИОНА

А.М. Межведилов

Казанский (Приволжский) федеральный университет

Понятие студенческого спорта в его современном значении возникло немногим более ста лет назад, на рубеже XIX–XX веков. Под влиянием идеологии олимпизма свойственная юношеству физическая активность обрела идею и смысл, которые позволяли, по замыслу основоположников университетского спорта, интенсифицировать научную деятельность, доставив человечеству, в соответствии с дерзновенными замыслами титанов Просвещения, власть над природой. Этому гносеологическому порыву соответствовало утверждение этической максимы «удовольствие от усилия», приверженность которой опосредует непрерывное наращивание личностного потенциала в различных областях человеческой деятельности. Моделью такого жизненного кредо Птижан и де Кубертен считали спорт, при условии что стремление к победе будет сочетаться в нем с принципами толерантности, товарищества и уважения достоинства личности. Творческой лабораторией по созданию лучшего мира через воспитание молодежи должны были стать университеты. «Международные университетские игры» – предтеча универсиад, – впервые состоявшиеся девяносто лет назад в Париже, явились зримым воплощением олимпизма и новаторской педагогики де Кубертена, определявшего физическую культуру в качестве основы образовательной практики, нацеленной на формирование гармонично развитой личности – идеала эпохи Нового времени.

Универсиадное движение зародилось в эпоху модерна – время, когда благодаря успехам науки возможности человеческого познания казались безграничны. Это был период романтических порывов, когда прогресс техники и технологии находил отражение в спорте, когда новация как системообразующая ценность техногенной цивилизации открыто декларировалась в качестве олимпийского девиза: *Citius, Altius, Fortius* (быстрее, выше, сильнее), выражая надежды людей на заре XX века.

Человечество пережило две мировые войны, узнало силу ядерного оружия и угрозу международного терроризма. Мир изменился, но принципы олимпийского движения, сформулированные в Олимпийской хартии 1894 года, вот уже более века остаются незыблемыми. Международное спортивное движение осталось одним из немногих социальных институтов Нового времени, переживших и крах колониальных империй, и крушение социалистического эксперимента. Причина здесь, думается, в том, что в основе проекта университетского спорта, как неотъемлемой части олимпийского движения, лежит вера в гуманистический идеал, придающая силы всем, кто стремится к построению лучшего мира, вера в силу человеческого разума, в добрую волю и здравый смысл, кто борется за такие ценности, как равенство, справедливость, свобода.

Вероятно, истоки и глубинный смысл традиции университетского спорта не всегда очевидны для современных людей, которые с радостным волнением ждут начала мирового праздника студенческих соревнований, поэтому задача раскрытия традиций студенческого спорта, олимпизма не менее значима, чем возведение новейших спортивных арен. Думается, уместно показать суть метаморфозы олимпизма как социальной философии и мировоззрения, соотнести идеологию университетского спорта с актуальными общественными трендами, что будет способствовать как уяснению характера современного мирового спортивного движения, так и детализации стратегии олимпийского образования, претендующего ныне на роль интегрирующего элемента единого цивилизационного пространства.

Смена общественных приоритетов, следовавшая за мировыми войнами, способствовала и масштабным изменениям, которым подверглась социальная роль спорта в последние десятилетия. Профессионализация и коммерциализация спорта, способствуя его широкому распространению, в то же время десакрализировали спортивную деятельность. Производство нового спортивного результата не обуславливается уже наличием высоких моральных качеств или целеустремленности, а понимается как результат совершенствования технологической цепочки, как при производстве новых товаров, новых знаний, новой техники, новых удовольствий и т.д.

Современный спорт испытывает дефицит ценностей, что чревато его дегуманизацией. Противоречие между идеалом и практикой при-

сутствует и в олимпийском движении, где в жертву результату иной раз приносится основополагающий принцип спортивной деятельности, сформулированный на заре эры нового олимпизма, положенный в основу жизненной философии олимпизма, возвышающей и объединяющей волю, тело и разум: радость от усилия.

В основных принципах и идеалах олимпизма (взаимопонимание и дружба, добрая воля и мир, недопущение дискриминации по расовым, религиозным или политическим мотивам, соревновательность между отдельными лицами и командами, а не между странами, соблюдение правил игры, авторитет арбитра) легко угадываются соответствующие фундаментальные ценности либерального мировоззрения. Без учета этих обстоятельств определение спортивных состязаний Универсиады, данное первым президентом Международной федерации студенческого спорта, как «праздника дружбы, настоящей человеческой дружбы, основанной на понимании и взаимном доверии, уважении иной веры и мнений» остается не вполне очевидным.

Эволюция олимпизма как самосознания и метафизики спорта, превосходящих атлетическое содержание спорта, определяющих его абсолютные предпосылки и транслирующих ценности культуры и мировоззрение эпохи в сферу спорта, продолжается и по сей день. Олимпизм (имеется в виду современный олимпизм) имманентно рефлексивен, обращен по ту сторону данности спорта. Постоянный выход за пределы сферы спортивного, ориентация на культурное пространство в целом указывают на определенные функции олимпизма как системы метафизики спорта и шире – философии культуры, в противоположность различным версиям об исключительно служебной роли олимпийской философии в структуре олимпийского движения.

Для университетского спорта роль осознания истоков и смысла олимпизма представляется еще более существенной, поскольку, являясь квинтэссенцией идеалов гуманизма и либерализма Нового времени, образование, спорт и культура составляют основу всей воспитательной программы современного человека. Дисбаланс в этой структуре закономерно приводит к провалу педагогического проекта гуманного общества. Поэтому, хотя в современных условиях именно экономические аспекты университетского и олимпийского спорта являются темой большинства исследований и дискуссий, ключевая роль

в развитии традиций олимпизма будет принадлежать олимпийскому образованию детей и молодежи – педагогической деятельности, направленной на приобщение подрастающего поколения к идеалам и ценностям олимпизма. Большое значение в решении этой задачи имеет ознакомление с педагогическими идеями Кубертена.

Ход глобализационных процессов, в которые ныне в полной мере вовлечена Российская Федерация, обуславливает генезис инновационной философии культурного пространства, которая, являясь развитием (а в какой-то степени и продуктом) культургенеза Нового времени с его безусловной ценностью личности, свободы, собственности, в целом несводима к идеалам либерализма XIX века. Проще говоря, репродукция в сознании современной молодежи либеральных ценностей естественным путем просто невозможна – упущено время. С другой стороны, без их освоения и принятия рассчитывать на позитивное восприятие идеалов современного гуманизма тоже не приходится. Дело в том, что современная философская традиция, хотя и не абсолютизирует ценности либерализма, включает их в свою дискурсивную формацию, являясь продуктом ревизии либерального гуманизма рубежа XIX–XX веков.

Без реконструкции философско-педагогической концепции Кубертена нельзя надеяться на понимание идеи олимпизма и верную оценку места олимпийского движения в судьбах человеческой цивилизации. В этом смысле уместно обратить внимание не только на то, что объединяет олимпийский спорт и университетский, но определить их особенности, специфику этих видов жизненной активности. Ключевым понятием, определявшим взгляд Кубертена на спортивные соревнования, является термин «игры», исключающий возможность brutального противостояния: гладиаторский дух несовместим со спортивным гедонизмом. Однако если в олимпийских играх – высшем карьерном достижении для любого спортсмена – соревновательный азарт и так называемая спортивная злость, опосредующие паттерн искупительной жертвы, оправдывающий пренебрежение к своему здоровью, возможные травмы и риск в качестве цены медали, могут быть оправданы, то вот в спорте университетском, по мысли Кубертена, подобные установки неверны, поскольку природа университетского спорта иная, ее философия – гедонизм: стремле-

ние к удовольствиям. Именно это коренное различие имел в виду Кубертен, рекомендовавший Жану Птижану отказаться от названия Университетские олимпийские игры, применительно к всемирному студенческому спортивному форуму.

Всемирные студенческие игры 1923 года носили название «Международные университетские игры», это свидетельствует о том, что Птижан и его соратники вполне разделяли позицию своего старшего товарища. Важно подчеркнуть, что в философии и спортивной педагогике начала XX века внятно проводилось различие между состязанием и игрой, хотя и признавалось, что у них достаточно много сходных и совпадающих черт. Игра, так же как и состязание, включает в себя состязательность и служит развитию и совершенствованию индивида. Однако эти характеристики игры являются лишь ее условием и произвольным результатом; цель игры – в ней самой, т.е. в удовольствии, в радости от участия в ней. Испанский философ Х. Ортега-и-Гассет, к работам которого постоянно обращаются теоретики спорта, утверждал, что игровая деятельность имеет для человека сущностный смысл и значение, ибо в ней изначальная жизненная активность приобретает творческий характер. В работе «О спортивно-праздничном смысле жизни» он выдвинул тезис о том, что именно спорт является основой культуры и цивилизации, что культура – дочь не природы, а спорта¹.

К сожалению, внутренняя логика развития университетского спорта и олимпийского движения, тесно вплетенных в коллизии мировой истории и постоянно испытывающих на себе давление многих политических, экономических, социальных факторов, не вполне очевидна для молодых людей, принимающих участие в этом движении в последние годы. Дискретность традиции ставит под сомнение сохранение духа универсиады. Преемственность в существовании олимпийского движения и университетского спорта опосредована сохранением истории, культурных и социальных ценностей, передачи и доступности данной информации для руководителей, официальных лиц, спортсменов и больших социальных групп, выступающих не только источником волонтерского движения, но и – собственно – носителями социальной традиции олимпизма. Олимпийская хартия

¹ Правда спорту XX века он отказывал в «первичной витальности».

конституирует олимпизм в качестве специфической философии жизни, подчеркивая антропоцентризм своих целей.

Именно это антропологическое расширение, отличающее олимпизм как философское направление, позволяет постулировать ценность всеобщих этических принципов, обеспечивающих синтез спорта с культурой и образованием. В олимпизме спорт выступает не только в качестве некоего фрагмента культуры, напротив, он есть репрезентативная культура, не случайно в его принципах и идеалах фиксируются соответствующие фундаментальные ценности либерального мировоззрения и современного гуманизма. В данном контексте спорт не только отражает социальную реальность, но и создает ее. Десакрализируя смысло-жизненные интенции, санкционированные обществом, спорт становится репрезентацией и актуализацией в техногенном мире гедонистического идеала обновления удовольствия: удовольствия от персональной или коллективной победы, от нового спортивного зрелища. Поэтому наряду с подготовкой к спортивным состязанием универсиад для всех категорий участников должна быть развернута образовательная программа, в рамках которой они могли бы составить внятное и осознанное представление об особой культурной и цивилизационной значимости игр, в которых им доведется участвовать.

Аналогичный комплекс мероприятий был бы полностью оправдан и в ходе подготовки национальных сборных, волонтерских дружин и обслуживающего персонала к проведению Олимпийских игр, реализация образовательных проектов в рамках универсиадного движения позволила бы сформировать образовательную культуру нового качества, отвечающую замыслам основателей современного движения международного университетского спорта.

Реализация этого проекта в отечественной высшей школе необходима, поскольку академическое сообщество уже в полной мере готово предоставить как аудиторию, так и научно-педагогические кадры. В целом, не должно возникнуть особых проблем и с организационно-методическим обеспечением. В конечном итоге хранителем традиций универсиадного движения должно выступать именно академическое сообщество, что позволит раскрыть и использовать культурный потенциал спорта, осмыслить проблему спортивного наследия.

Спортивное наследие студенческих универсиад на сегодняшний день представляется инновационной формой развития спорта и физической культуры через анализ развития основных направлений, выявление наиболее перспективных проблем и создания новых направлений физического воспитания. Оно подразделяется на материальные и нематериальные составляющие. При этом выделить структуру наследия не всегда удастся, да и не всегда имеет смысл. Обратимся к опыту подготовки Казани к Универсиаде 2013 года: на протяжении пяти лет тема спорта и здорового образа оставалась социальным трендом для всех татарстанцев и особенно – жителей столицы республики. Как сказал Президент РТ Рустам Нургалиевич Минниханов: «Казань живет подготовкой к XXVII Всемирным летним студенческим играм 2013 года». Универсиада – не только самое масштабное за всю историю Казани спортивное мероприятие, но и ключевой проект в деле качественного улучшения городской среды.

За это время в Казани была создана уникальная спортивная инфраструктура международного уровня, позволяющая проводить в городе крупные международные соревнования и в то же время доступная каждому жителю. Она включает в себя 65 спортивных объектов, из которых почти половина – возводятся специально к Универсиаде. Многие из них уникальны – аналогов им нет не только в России, но даже в мире. Одним из крупнейших среди них по праву считается Деревня Универсиады – комфортный и современный студенческий кампус, в котором уже проживают студенты Казанского федерального университета, других столичных вузов. Сооружение Деревни Универсиады позволило на 100 % решить вопрос с общежитиями для иногородних студентов – показатель для подавляющего большинства российских вузов недостижимый.

Строительство метро и развитие логистических цепочек позволяют объединить расположенные на разных площадках по всему городу учебные и социальные комплексы КФУ в рамках единого образовательного пространства.

Универсиада дала мощный импульс развитию студенческого спорта в республике. При ведущих вузах республики построено 17 спортивно-оздоровительных комплексов, что уже положительно сказалось на качестве физического воспитания студентов, способ-

ствовало расширению студенческого спортивного движения. Студенческое спортивное движение в республике переживает ныне настоящий расцвет, мощный импульс которому сообщило проведение в Казани Универсиады 2013 года. На сегодняшний день очевидно, что решение связать воедино два проекта – Всемирные летние студенческие игры и создание в Казани федерального университета – было весьма дальновидным и мудрым. Ныне высшая школа Татарстана располагает всеми необходимыми ресурсами для обеспечения и дальнейшего развития как массового спортивного движения в вузах, так и развития профессионального спорта.

Сами же игры не просто несколько страниц в истории мирового спорта, но и бесценный опыт организации состязаний мирового масштаба, выход на новый качественный уровень международных связей, что особенно важно для Казанского университета, являющегося ныне одним из ведущих центров подготовки спортсменов, тренеров, спортивных менеджеров. По итогам спортивного праздника Универсиады Казань закрепила и приумножила славу спортивной столицы России. Благодаря бренду Универсиады столица Татарстана стала еще более узнаваемой в мире, укрепила свои позиции на международной арене.

Рассматривая наследие Универсиады, относительно несложно определить ее экономическую эффективность, обрисовать подвиги в сфере культуры и даже предопределить социальные тренды. Это результаты, так сказать, прямые, непосредственно вытекающие из самого факта организации и проведения Всемирных студенческих игр. Сложнее – определиться с результатами в свете основной задачи, стоящей перед олимпийским и университетским спортом: содействие построению лучшего мира. Но очевидно, что сам факт дружеского общения на площадке Универсиады порядка 20 тысяч студентов из более чем 130 стран, не мог не содействовать укреплению глобальной безопасности. Ведь на самом деле причина агрессии – страх перед неизвестным, после того как оно становится известным, понятным и знакомым, страх проходит, снижается и мотивация агрессивного поведения. В этом смысле универсиадное движение в полной мере воплощает олимпийский слоган: «О спорт – ты мир».

ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Р.А. Абзалов, Н.И. Абзалов

Казанский (Приволжский) федеральный университет

Здоровье – это биологическое и социальное состояние организма. В качестве основных видов здоровья нами выделены: физическое, клиническое, психическое, педагогическое, эстетическое, духовное и др. Только совокупность этих видов определяет здоровье человека в целом. Физическое здоровье, будучи наследственно детерминированным, составляет основу всего здоровья. Социальные условия способствуют сохранению и развитию физического состояния человека. Физическое развитие, физическая подготовленность, состояние всех внутренних органов составляют основу всего здоровья.

Определяющее влияние на здоровье студентов оказывают следующие факторы.

1. Питание. Полноценное питание с соблюдением всех режимов приема пищи является основным фактором оптимального развития организма. С пищей в организм поступают белки, которые являются основным строительным материалом; углеводы, будучи энергетической основой, обеспечивают каждодневную жизнедеятельность организма, особенно мышечную деятельность. Плохо организованное питание оказывает негативное влияние, прежде всего на физическое состояние, то есть на физическую подготовленность. Как следствие, у студентов формируется слабое физическое здоровье, недостаточная работоспособность, восприимчивость к различного рода заболеваниям.

2. Двигательная активность, являющаяся важнейшим фактором нормального развития организма. Удовлетворение естественных ежедневных потребностей – одно из главных условий оптимального развития организма в каждый период индивидуального развития. Следует отметить, что двигательная активность современных студентов недостаточная. Напряженность учебного процесса, работа за компьютером, жизненные хлопоты сокращают время двигательной активности. В результате у студентов развивается гипокинезия и гиподинамия, которые оказывают отрицательное влияние на формирование всего организма.

3. Стресс. Впервые в мире феномен стресса разработал канадский ученый Ганс Селье. Стресс бывает нескольких стадий. Самая последняя стадия, когда организм человека не способен адаптироваться к условиям стресса, наносит огромный ущерб здоровью. Стресс во время сдачи зачетов и экзаменов, конфликтных ситуаций доставляет много неприятностей организму.

Студенческий спорт фактически является основой мирового спортивного движения. Подавляющее большинство сборных команд всех стран мира, в том числе и Российской Федерации, составляют студенты. История Казанского университета богата спортивными традициями: 26 студентов в разное время становились Чемпионами мировых Универсиад, 6 студентов стали Олимпийскими чемпионами. На Олимпийских играх в Лондоне чемпионами стали Юлия Зарипова (легкая атлетика) и Алексей Обмочаев (волейбол).

Занятия спортом оказывают решающее влияние на организм. В процессе соревновательной деятельности развиваются функциональные резервные возможности, что необходимо для увеличения трудоспособности. К сожалению, спортивная деятельность оказывает порой и негативное влияние на физическое состояние студентов. Многие хотят стать чемпионами, но возможности у всех разные. Большие тренировочные и соревновательные нагрузки приводят к переутомлению, срыву адаптации, в конечном итоге к прекращению спортивной деятельности. В этой связи нельзя не подчеркнуть важность тренировки и воспитания не только физических и волевых качеств, но и особой психологической устойчивости, необходимой для систематической спортивной деятельности.

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО НАСЛЕДИЯ ОЛИМПИАДЫ И УНИВЕРСИАДЫ НА РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

А.Г. Пасмуров

*АНО «Исполнительная дирекция Всемирной летней Универсиады
2013 года в г. Казани»*

Одним из главных достижений при подготовке к Универсиаде мы считаем ее наследие. Универсиада в Казани будет способствовать использованию всех ресурсов в активизации массового спорта в целом и явится мощным импульсом для развития всей системы российского студенческого спорта. В преддверии Универсиады-2013 была разработана Концепция наследия XXVII Всемирных летних студенческих спортивных игр в городе Казани, основой которой явилась стратегия развития физической культуры Российской Федерации до 2020 года.

Изучение закономерностей влияния спортивного наследия мега-событий на развитие физической культуры и спорта представляется весьма актуальным, поскольку позволяет раскрыть явления преемственности в сфере физической культуры и спорта, способствует более глубокому пониманию тенденций в развитии современного спорта.

Универсиада-2013 – престижные всемирные соревнования, способствующие формированию здорового образа жизни молодого поколения, развитию спортивной инфраструктуры и системы детско-юношеского и студенческого спорта. Проведение Универсиады в Казани является мощным импульсом для дальнейшего прогресса и важной вехой в развитии студенческого спорта в России¹.

Универсиада позволит на качественно новом уровне способствовать внедрению инновационных технологий в образовательном, научном процессах, популяризации спорта, решить проблему активного привлечения детей и молодежи к занятиям физической культурой и спортом – важного фактора укрепления здоровья, улучшения демографической ситуации, снижения количества социально-негативных явлений в молодежной среде².

¹ Бариев М.М. Вестник Министерства по делам молодежи, спорту и туризму Республики Татарстан. 2008. Вып. 9. Казань: РЦМИПП.

² Иванова К.В. В Казани подвели итоги 2-летней подготовки к Универсиаде-2013. URL: www.tatar-inform.ru/news/universiada/

После окончания Универсиады Казань станет уникальным образовательно-научным университетским центром, а Деревня Универсиады будет использоваться как универсальный многофункциональный комплекс для студентов Казанского (Приволжского) федерального университета и Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. В распоряжении образовательно-научного университетского центра оказывается современная спортивная инфраструктура¹.

Подготовка к Универсиаде способствует обновлению и модернизации существующей спортивной базы высших учебных заведений, а также строительству спортивных объектов при вузах. Эти объекты станут основой для развития студенческого спорта, помогая в организации учебного процесса, учебно-тренировочной работы, организации и проведении межвузовских соревнований среди студентов и профессорско-преподавательского состава и организации подготовки студенческих сборных команд.

По предварительным расчетам, на сегодняшний день в вузах, на базах которых строятся современные спортивные сооружения, обучается около 80 тысяч студентов, из них по очной форме более 50 тысяч студентов, по заочной форме обучения 30 тысяч студентов.

Спортивные сооружения при высших учебных заведениях станут межвузовскими спортплощадками, на базе которых во внеурочное время в рамках студенческих универсиад будут проводиться соревнования по соответствующим видам спорта. Студенты учреждений среднего профессионального образования также будут иметь возможность проведения соревнований на современных спортивных сооружениях.

Модернизация вузовской спортивной базы позволит качественно улучшить преподавание дисциплины физическая культура, организовать деятельность спортивных клубов в вузах и создать условия для развития студенческого спорта².

Основной целью Концепции наследия XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года в городе Казани является определение стра-

¹ URL: <http://sport.tatcenter.ru/uni2013/89243.htm>

² *Рапопорт Л.А., Томилова С.В.* Социально-экономические аспекты развития студенческого спорта в период подготовки к Универсиаде-2013. Екатеринбург, 2009.

тегии образовательного, научного и спортивного наследия, обеспечивающего равные возможности для обучения и доступа к современной спортивной инфраструктуре гражданам, повышение конкурентоспособности российского спорта, в частности студенческого¹.

У Казани есть уникальная возможность провести Универсиаду на самом высоком уровне и получить положительный эффект для развития города от роста его международного имиджа и использования объектов материального и нематериального наследия. В преддверии летней Универсиады-2013 Казань будет располагать необходимыми условиями для подготовки спортивного резерва, развития спорта высших достижений и подготовки спортивных сборных команд России для успешного участия в международных соревнованиях и Олимпийских играх².

Реализация Концепции и подготовленной на ее основе Программы позволит привлечь к систематическим занятиям физической культурой и спортом и приобщить к здоровому образу жизни жителей Казани, существенно повысить конкурентоспособность российского спорта на международной спортивной арене. Впрочем вопрос использования материального и нематериального наследия студенческих игр в Казани требует дальнейшей детализации и проработки.

Существует необходимость формирования системы координации в деятельности государственных уполномоченных органов образования, физической культуры, спорта, молодежной политики и многоуровневым развитием спорта среди студентов университетов. Налицо противоречие между динамичным развитием отечественного физкультурно-спортивного движения и замедленным совершенствованием нормативных, финансовых и организационных условий педагогического управления развитием студенческого спорта в университетах.

Решение поставленной на государственном уровне задачи комплексного, полноценного и эффективного использования спортивного наследия Универсиады в Казани и Олимпиады в Сочи будет способствовать развитию студенческого спорта в университетах России,

¹ *Евсеев С.П.* Физическая культура в системе высшего профессионального образования: реалии и перспективы. СПб., 2007. 144 с.

² *Матыцин О.В.* Казань готова к Универсиаде-2013. Теория и практика физ. культуры. 2008. № 3. С. 83–84.

при условии выявления соотношения социального и педагогического подходов в решении проблем педагогического управления развитием спорта среди студентов; установления социально-педагогических противоречий в управлении развитием студенческого спорта в российских вузах 90-х годов XX века и тенденций его развития в XXI века; осуществления сравнительного историко-генетического анализа педагогического управления развитием студенческого спорта в России и за рубежом; обоснования показателей успешности развития спорта среди студентов университетов, носящих комплексный характер.

Развитие студенческого спорта становится гармоничным при условии организации научно обоснованного педагогического управления, в частности поддержки и признании прав студентов заниматься спортом в период обучения в высших учебных заведениях; суверенность прав субъектов России в определении собственной педагогически обоснованной политики развития студенческого спорта в части реализации национально-территориальных и региональных программ совершенствования студенческого спорта; эволюционная интеграция отечественной системы студенческого спорта в международную систему при обязательном сохранении российских педагогических традиций и достижений.

Содержание нормативных, финансовых и организационных условий позволяет конкретизировать область компетенции центра (федеральный уровень), государственно-территориальных образований (субъектов РФ, муниципальных образований) и университетов в педагогическом управлении развитием уровней (собственно вузовский, местный, региональный, федеральный, международный) студенческого спорта.

В целом, успешность педагогического управления студенческим спортом зависит от сформированной организационной структуры его развития, комплексности и объективности количественных и качественных показателей.

КАЗАНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ У ИСТОКОВ МАССОВОГО СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ В ПОВОЛЖЬЕ

Ю.В. Виноградова

Казанский (Приволжский) федеральный университет

Международное спортивное движение, неотъемлемый элемент современной цивилизации, своим появлением обязано усилиям энтузиастов, которые в конце XIX века искали средства сохранения гуманистических идеалов в модернизирующемся мире. Одним из эффективных инструментов содействия «построению мирного и более лучшего мира через воспитание молодежи»¹ Пьер де Кубертен считал спорт, при условии что стремление к победе будет сочетаться в нем с принципами толерантности, товарищества и уважения достоинства личности. Хотя Пьер де Кубертен широко известен как создатель современного олимпизма², квинтэссенцией его творчества составляла педагогика гедонизма, получившая наиболее полное воплощение как раз в идее университетского спорта.

Сформулированное Кубертенем педагогическое кредо модерна сводится к воспитанию гармонично развитой личности наряду с интеллектуальным дерзновением, ощущающей потребность в телесном самосовершенствовании. Результатом кубертеновской педагогики должен стать человек, мотивированный на постоянное саморазвитие, выступающее результатом непрерывных профессиональных усилий, которые воспринимаются как удовольствие, а не унижающий человека подневольный труд. Спорт здесь нужен как способ закрепления алгоритма удовольствия от усилия. Ведь в профессиональной деятельности вузовских питомцев не всегда ждут успех и признание – карьера ученого напрямую зависит от силы характер, бойцовских навыков, уверенности в себе. Кубертен-педагог стремился выучить своих последователей не падать духом, продолжая служение на из-

¹ Олимпийская хартия (в действии с 08 июля 2011 г.). URL: http://olympic.ru/upload/documents/about-committee/charter/olympiccharter_08_07_2011.pdf

² Преамбула к Олимпийской хартии определяет, что «Концепция современного олимпизма принадлежит Пьеру де Кубертену» (См.: Олимпийская хартия (в действии с 08 июля 2011 г. URL: http://olympic.ru/upload/documents/about-committee/charter/olympiccharter_08_07_2011.pdf)

бранном поприще, надеялся, что, наглотившись песка студенческих спортивных арен, они спокойнее будут относиться к неудачам и сбоям в карьере, продолжая движение к цели.

Хотя первые «Международные университетские игры» состоялись в 1923 году, духовное родство величайших гуманитарных проектов Нового времени – международного спортивного движения и классического университетского образования – обнаружилось практически сразу. Многие европейские и американские университеты известны не только своими исследовательскими результатами, но и спортивными традициями. Российские университеты тоже уделяли внимание физическому развитию. Начало XIX века в России было отмечено бурным развитием системы образования, венцом которой становятся университеты нового типа в Казани и Харькове. Воплощенная в их структуре идея единого научно-образовательного пространства, сердцем которого стало бы сообщество ученых, окруженных взыскующей истины молодежью, была в то время методологической новеллой мирового уровня. Проект «Большой реформы образования» (по образцу предпринятой в Пруссии Вильгельмом Гумбольдтом) сулил обеспечить прогресс государства и общества потребным количеством квалифицированных администраторов и способных ученых, подготовку которых как раз и предполагалось вести на фабриках разума, которыми должны были стать университеты, созданные по образцу гумбольдтовского.

Заимствование немецкой новинки российским академическим сообществом¹ было поддержано имперской администрацией, которая накануне большой европейской войны была озабочена приисканием способов укрепления государства. Привлекательность модели классического университета для обеспечения социально-политической стабильности империи была очевидна: приготовление «юношества для вступления в различные звания государственной службы»² развивалось планомерно, в него вовлекались провинциальные дворяне

¹ Кровное родство российской и германской науки, выраженное знаменитой формулой С.Ф. Платонова: «Немецкая наука – мать, а российская – ее дочь» в начале XIX века было очевидным.

² Параллельный свод общих уставов императорских российских университетов 1863, 1835, 1804 и Дерптского 1865. – СПб., 1875. С. 3

и нерусское население, что, кстати, позволяло сократить затраты на строительство «умственной крепости вблизи военной»¹.

Казань, как исторически сложившийся политический, экономический и культурный центр, рассматривалась как форпост имперской политики на Востоке. Полиэтническая Казанская губерния могла доставить для нужд государственной службы представителей многих нерусских народов, которые, пройдя университетский курс, должны были выступать ретрансляторами имперской идеологии в инородческой среде. Казань также являлась центром торговли с мусульманским Востоком, при этом оставаясь крупным европейским городом. Последнее обстоятельство имело решающее значение для организации в городе имперских учреждений, ориентированных на реализацию восточной политики. Впрочем, идея классического университета, чуждая социальным стратегиям и бытовым практикам российской провинции начала XIX века, была принята в Казани лишь в третьем десятилетии позапрошлого века. Поэтому хотя основание Казанского университета и состоялось на заре царствования Александра I, превращение Казани в университетский город происходило в последние годы его правления. На этом непростом пути университета к сердцам горожан постепенно сформировалась особая культурная аура, до сих пор выделяющая Казань среди других российских городов. Развиваясь в качестве центра восточного направления российского просвещения Казанский университет, научно-педагогический потенциал которого далеко превосходил скромные губернские надобности, вовлекал в свою культурную орбиту население города, генерируя не только духовную общность, но и формируя социальную идентичность казанских обывателей.

Одной из университетских новелл, имевших важное значение для модернизации губернской жизни становятся в последней трети XIX века новаторские идеи сочетания научного и физического образования, высказанные в Европе Пьером де Кубертенем, а в России профессором Казанского, а затем Санкт-Петербургского университета П.Ф. Лесгафтом², позднее – А.Д. Бутовским. Их проекты, дополняя

¹ Так охарактеризовал значение провинциальных университетов министр просвещения граф Уваров в своей знаменитой «Записке» 1843 года.

² Хотя большинство проектов П.Ф. Лесгафта были реализованы уже в Санкт-Петербурге, их замысел вызревал несомненно в Казанском университете.

друг друга, фактически составили единую программу модернизации гумбольдтовского проекта, выведившего идеологию просвещения на новый уровень. Этот процесс, будучи естественным развитием университетской традиции Европы, не обнаружил противодействия и в российском университетском сообществе.

Традиция спортивных занятий в Казанском университете, заложенная во времена ректорства Н.И. Лобачевского¹, в конце XIX века существенно обогатилась благодаря деятельности ученых-энтузиастов. Поскольку к этому времени университет уже принял на себя культуртрегерскую миссию, реализуемые в нем идеи физического упражнения как основы образования и удовольствия через усилие получили распространение в Казани и в губернии.

Образовательную роль физических упражнений убедительно обосновал выдающийся ученый и, по определению академика Павлова, страстный учитель² П.Ф. Лесгафт. Хотя большинство его идей было реализовано уже в Петербурге, в своих основных чертах «русская система физического воспитания» была задумана уже в Казанском университете³, где он с 1868 года занимал должность профессора кафедры физиологической анатомии. П.Ф. Лесгафт преследовал цель всестороннего развития личности. Предлагая программу физического образования, он преследовал двоякую цель: с одной стороны, научить человека сознательному управлению своими действиями, а с другой – претворять свои мысли в действия. Одной из высших форм физической активности он считал спортивные игры. Физическое образование⁴, по мысли П.Ф. Лесгафта, выходит далеко за пределы задач обучения только физическим упражнениям и приобретает значение общеобразовательного метода, направленного на всестороннее разви-

¹ История физвоспитания и спорта в Казанском университете: Ради здоровья студентов / сост. Л.В. Касатова. Казань: Изд.-во Казан. ун-та, 2005. С. 4–8.

² Павлов И.П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных. М., 1938. С. 407.

³ Шувалов Ф.П. П.Ф. Лесгафт – основоположник высшего образования по физическому воспитанию в России // Теория и практика физической культуры. 1950. Т. XIII. Вып. 12. С. 891–895.

⁴ Термин, с помощью которого П.Ф. Лесгафт предлагал отличать случайное физическое воспитание от системы мероприятий, приближающих воспитуемого к нравственному идеалу. (См.: Из воспоминаний проф. В.В. Гориневского о Петре Францевиче Лесгафте // Теория и практика физической культуры. 1937. Т. I. № 7. С. 604.).

тие личности человека¹. Ключевым понятием, определявшим взгляд П. де Кубертена на спортивные соревнования, также является термин «игры», исключаящий возможность brutального противостояния: гладиаторский дух несовместим со спортивным гедонизмом. И хотя сам Лесгафт не использовал понятие «спортивный гедонизм», его труды проникнуты убежденностью во вредности атлетизма, под которым он понимает занятия спортом ради выгоды. Физическое образование должно следовать законам природы, открывая человеку его собственные возможности и возможность им наслаждаться, утверждал он.

Будучи прогрессивным ученым, Петр Францевич, выступил в 1871 году в Петербургских ведомостях со статьей, изобличавшей пороки университетского управления. Результатом стало его увольнение из университета. Эта расправа вызвала бурю негодования в Казани и в стране. В знак протеста против этого увольнения покинули университет еще 7 профессоров².

Но идеи, высказанные Лесгафтом, не были гласом вопиющего в пустыне. В тот период в стенах Казанского университета действовала целая плеяда выдающихся педагогов и ученых, отводивших физическому развитию важнейшее место в процессе образования. Так, в 1869 году профессор Н.О. Ковалевский выступил с публичной лекцией «О деятельности мышц», в которой научно обосновал необходимость физического воспитания. Год спустя он организовал Отдел физического воспитания при Казанском обществе врачей. Ковалевский считал приоритетными изучение потребности учащейся молодежи в занятиях физическими упражнениями и играми, выработку предложений по их организационному, методическому, материально-техническому, кадровому и научному обоснованию³.

Активное участие в работе Отдела физического воспитания принимали профессора Казанского университета: Н.Ф. Высоцкий (организатор и первый директор Бактериологического и Женского меди-

¹ Рудик П.А. Научные и педагогические идеи П.Ф. Лесгафта // Теория и практика физической культуры. 1937. Т. I. № 7. С. 599.

² Рудик П.А. Указ. соч. С. 600.

³ Усманов Р.Г. Социальные детерминанты и периодизация генезиса студенческого физкультурно-спортивного движения в Татарстане // Итоги и перспективы энциклопедических исследований: сб. статей итоговой научно-практической конференции (24–25 марта 2011 г.). URL: <http://do.gendocs.ru/docs/index-243909.html>.

цинских институтов в Казани), И.М. Гвоздев (основатель казанской школы судебной медицины), А.В. Петров (патологоанатом, способствовал становлению санитарно-профилактического направления общественной и земской медицины в России), А.И. Фрезе (психиатр, организатор и директор первой в России Окружной психиатрической лечебницы в Казани) и др.

Результаты деятельности университетских ученых широко внедряются в практику общеобразовательных учебных заведений учебного округа. Так, к началу второго десятилетия XX века гимнастику преподавали в 122 учебных заведениях Казанской губернии, среди которых мужские и женские гимназии, реальные училища, учительские семинарии, причем едва ли не в каждом пятом заведении уже имелись специально оборудованные спортзалы. Развернулась организация общественных физкультурных организаций, среди которых: кружки физического развития (в гимназии №1 и юнкерском училище); спортивные общества «Охотников конского бега» (с 1867 г.), «Любителей шахматной игры» (с 1884 г.), «Велосипедистов-любителей» (с 1893 г.), «Беркут» (с 1908 г.), «Сила и здоровье» (с 1911 г.), «Сокол» (с 1913 г.), «Любителей воздухоплавания» (с 1914 г.); речной «Яхт-клуб» (с 1907 г.), Казанский яхт-клуб (с 1913 г.). С 1867 года ведет начало история первенств (чемпионатов) Казани по конным скачкам, ставшие первым видом спорта, по которому в городе прошли официальные соревнования. Кроме того, проводились состязания по велосипедному спорту (с 1894 г.), гимнастике и гребле (с 1908 г.), греко-римской борьбе (1909 г.), стрельбе и теннису (с 1910 г.), боксу, легкоатлетическому десятиборью и хоккею с мячом (с 1911 г.), бегу на коньках, плаванию, тяжелой атлетике (с 1912 г.). С 1913 года проводились соревнования по фигурному катанию. Традиционно были популярны фехтование и шахматы, входил в моду футбол. Молодежь отдавала предпочтение классическим видам атлетики – легкой и тяжелой; гребле, лыжным и конькобежным гонкам, велосипедному и автомобильному спорту, создавались футбольные команды.

Среди студентов императорского университета был весьма популярен кружок физического развития, в котором углубленно изучались классические дисциплины университетского спорта: фехтование и верховая езда. Кроме того, сложилось что-то вроде моды на плавание, «французскую» борьбу, легкую атлетику и велосипедный спорт.

Важными особенностями развития массового спортивного движения в России начала XX века явились, во-первых, его становление на основе идеалов олимпизма (А.Д. Бутовский представлял Россию в МОК уже с 1894 года), хотя сами эти идеалы и не были широко известны. Во-вторых, решающая роль в разворачивании спортивного движения принадлежала энтузиастам и меценатам, стремившимся обеспечить участие отечественных спортсменов в олимпийских соревнованиях. Консолидация усилий на этом направлении обусловила в 1911 году создание Российского Олимпийского комитета (РОК), секретарем которого был избран Г.А. Дюперон – видный теоретик и историк спорта, один из создателей российского футбола, председатель Петербургского общества содействия физическому развитию учащейся молодежи. Активное участие в олимпийском движении принимали такие общественные деятели, как граф Г.И. Рибопьер, князь С.К. Белосельский-Белозерский, С.А. Трубецкой и Л.В. Урусов.

Коллизии мировой войны, смена социально-политического строя и гражданская война болезненно отразились на состоянии отечественного спорта. Образно говоря, в то время когда Кубертен и Птижан формулировали принципы университетского спорта, само существование российских университетов было проблематичным. Однако способы решения предложенной совпартэлитой задачи разворачивания массового спортивного движения в стране причудливым образом, но в общих чертах верно совпали с трендами развития мирового студенческого спорта. Формы и методики, разработанные фрондерствующим профессором Лесгафтом и «царским генералом» Бутовским, оказались вполне приемлемы для реализации не только в социалистическом государстве, но и пригодились в постсоветской России. Приверженность советских спортсменов идеалам и традициям олимпизма достойна уважения, а их сохранение в спортивном сообществе – дело подвижников и энтузиастов, уцелевших в период большевистских репрессий. Ныне, на новом этапе развития студенческого спорта, в связи с реализацией в Казани взаимосвязанных проектов федерального университета и Универсиады-2013, открываются уникальные возможности для развития в вузах массового спортивного движения, основанного на высоких идеалах олимпизма, укорененных в традиции Всемирных студенческих игр.

СПОРТИВНО-МАССОВАЯ И ФИЗИКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВУЗАХ

В.Е. Редько, Е.Ю. Цепляева

Астраханский государственный университет

Здоровое, умное, развитое, творческое молодое поколение – главное достояние общества, а забота о подрастающем поколении – естественная интенция здорового общественного организма. Социально-политические коллизии последних десятилетий, существенно искажившие структуру российского социума, не могли не отразиться на системе жизненных ценностей, которая в нашем обществе испытывает последствия одновременного воздействия двух тенденций: разрушения старой системы и формирования новой иерархии ценностей. В результате социальное пространство осталось без естественной защиты со стороны моральных ограничений, что обуславливает формирование целого комплекса социальных рисков, представляющих опасность для сохранения государственной и личностной идентичности в современной России. Наиболее подвержена этим рискам молодежь, так как она находится под сильным воздействием противоречивых культурных трендов.

Проблема здоровья сегодня – это не только проблема физиологического состояния организма, но здоровья душевного и социального. А это во многом определяется образом жизни, который служит связующим звеном между человеком и обществом. Это подтверждается и данными Всемирной организации здравоохранения, которая выделяет следующие факторы, влияющие на состояние здоровья:

- наследственность (биологические факторы) – 20 %;
- условия внешней среды (природные и социальные) – 20 %;
- медицинское обслуживание и система здравоохранения – 10 %;
- образ жизни человека – 50 %.

Главным резервом здоровья человека в общем и молодого поколения в частности является его образ жизни. Согласно опросу среди молодежи Астраханской области, проблема ценности здорового образа жизни стоит остро. Экологическая обстановка в Астрахани, фраг-

ментарность мероприятий по пропаганде здорового образа жизни, несистематичность и неэффективность их организации говорят о необходимости включения студентов в спортивно-массовую и физкультурно-оздоровительную деятельность Астраханского государственного университета.

В Астраханском государственном университете активно ведется систематическая работа, направленная на развитие массовости спорта среди студенческой молодежи, привлечение их к ведению здорового образа жизни через различные педагогические технологии.

На базе Астраханского государственного университета функционирует группа поддержки гандбольной команды «Астраханочка». На данный момент в составе команды «Астраханочка» играют 6 студентов университета, но участие нескольких человек не может говорить о массовости спорта среди студентов. В целях привлечения учащихся к спортивно-массовой деятельности вуза членами КССУ университета в ноябре 2012 года был создан фан-клуб ГК «Астраханочка». Работает организация активно и эффективно, состав фанатов постоянно пополняется, спортивно-массовая активность студентов привлекает все больше и новых людей. Создана официальная группа фан-клуба ГК «Астраханочка» в одной из самых популярных молодежных социальных сетей (<http://vk.com/club44649316>). В феврале 2013 года состоялся первый выезд фанатов ГК «Астраханочка» вместе со спортсменками на матч в Волгоград. После ошеломляющего, взрывного успеха в процессе поддержки игроков деятельностью фан-клуба заинтересовалась пресса.

Чем определяется эффективность работы фан-клуба? Это, во-первых, привлечение внимания к занятию физкультурой и спортом, а именно повышение мотивации учащихся к активному занятию спортом; во-вторых, активная социализация молодых людей; в-третьих, реализация потенциала молодежи в формировании потребностей здорового образа жизни; и наконец, пропаганда здорового образа жизни среди молодежи.

В качестве следующего примера эффективной работы по пропаганде среди молодежи здорового образа жизни, вовлечению ее в спортивно-массовую и физкультурно-оздоровительную деятельность упомянем открытие семейного фитнес-центра в одном из кор-

пусов университета. Концепция деятельности организации такова: студенты могут не только сами посещать занятия в тренажерном или аэробном зале, но и приводить своих друзей, членов семьи, своих вторых половинок и даже детей. Для удобства занятий семейных пар организована работа детского фитнеса. Оборудованная детская площадка позволяет детям заниматься активной игровой деятельностью с педагогом и сверстниками, в то время как их родители тренируются. Кроме того, фитнес-центр в Астраханском государственном университете имеет доступный характер по ценовой политике, что, как мы считаем, обеспечивает не только привлечение студентов, семейных пар и других категорий людей, желающих заниматься активным спортом, но и помогает им обеспечить атмосферу для создания общего семейного досуга, сохранения хороших взаимоотношений и семейных ценностей.

Работа семейного фитнес-центра ведется в различных спортивных направлениях, проводятся занятия на тренажерах, организуются уроки по стэп-аэробике, йоге, восточным и латиноамериканским танцам, каланектике, пилатесу и стретчингу. Все занятия проводятся студентами, будущими специалистами, обучающимися в Астраханском государственном университете. Помимо каждодневных занятий, в семейном фитнес-центре систематически проводятся бесплатные мастер-классы «За здоровый образ жизни» не только для студентов, но и для всех желающих, что является эффективным средством пропаганды здорового образа жизни. Мастер-классы проводят сами студенты, которые имеют достижения в разных областях спорта.

Работа фитнес-центра ориентирована на следующие результаты: формирование у студентов ценностного отношения к своему здоровью; активное участие в волонтерском движении; совместная работа с учреждениями и общественными объединениями по формированию здорового образа жизни у студентов; участие в спортивных мероприятиях.

С целью увлечения числа молодых людей, ведущих активный здоровый образ жизни, популяризации командных видов спорта и активных форм отдыха, укрепления дружеских связей между институтами и факультетами проводятся ежегодные общеуниверситетские и межуниверситетские спортивные мероприятия: спартакиады, тур-

ниры, конкурсы, веселые старты, дни здоровья. В качестве примера назовем: Открытое первенство по чирлидингу среди команд вузов Астраханской области (где наши студенты в региональных конкурсах занимают призовые места, данный конкурс проводится и среди команд факультетов), соревнования, посвященные «Международному дню футбола», фестивали веселых эстафет, «День здоровья» – соревнования по спортивному ориентированию на первенство АГУ, а также смотр-конкурс по ритмической гимнастике «Весенняя грация», турниры по настольному теннису, посвященные борьбе с наркотической и другими зависимостями, ежегодная городская легкоатлетическая эстафета, посвященная Дню Победы. В четырех общеуниверситетских мероприятиях 2013 года уже приняло участие около трёхсот человек.

Через спортивно-массовую и физкультурно-оздоровительную деятельность в университете реализуется программа развития студенческого самоуправления. Это позволяет формировать у ребят социальную активность, лидерские качества, умение работать в команде. Формирует инициативность, настойчивость, гибкость, любознательность.

В вузе также создана благоприятная образовательная среда, определяющая здоровый образ жизни студентов как ресурс их личностного и профессионального развития, а также социальный и деловой контексты социализации студентов как процесса становления личностных, межличностных, профессиональных коммуникаций и компетенций.

СПОРТИВНЫЕ ТРАДИЦИИ В КАЗАНСКОМ ФЕДЕРАЛЬНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Л.В. Касатова, Н.Р. Утегенова

Казанский (Приволжский) федеральный университет

Спортивная деятельность осуществляется на основе традиций, в диалоге с ними. Спортивные традиции поддерживают преемственность между прошлым, настоящим и будущим, формируют историю спорта как протяженность социокультурного бытия, позволяют человечеству направить спортивную деятельность на приумножение духовного и материального.

Студенческий спорт в Казани имеет более чем вековую историю развития. Его зарождение происходило в конце XIX века. В своем становлении он прошел несколько этапов. Современный – характеризуется появлением новых задач физического воспитания в высшей школе, направленных не только на развитие физических способностей студентов, но и стимулирование их интереса к занятиям физической культурой и спортом, формирование ценностей здорового образа жизни, в которых двигательная активность является необходимым условием.

Подготовка к проведению в Казани XXVII Всемирной летней универсиады дала новый толчок в развитии студенческого спорта. Студентам университета открыли широкие возможности стать одними из самых активных участников международного студенческого движения, созданы все необходимые условия, чтобы студент мог заниматься спортом.

Секционная работа планируется и реализуется с учетом интересов и потребностей студентов. В университете организованы 33 секции по 24 видам спорта. Проводится студенческая Спартакиада по 11 видам спорта. На каждом подразделении университета организуются соревнования (личные первенства, между группами, курсами) по различным видам спорта, в том числе и включенным в программу Спартакиады КФУ, а также дни здоровья подразделений (института, факультета).

Развивается и совершенствуется спортивная инфраструктура университета, приобретает новый спортивный инвентарь, создаются

условия для занятий популярными видами спорта. Студентам – спортсменам высокого уровня созданы условия для успешного сочетания учебы в вузе и тренировочного процесса. Современные комплексы «Москва», «Бустан», которые являются спортивными объектами Универсиады-2013, стали местом регулярных тренировочных занятий у студентов университета.

Ежегодно 7 апреля проводится «День здоровья КФУ», посвященный Всемирному Дню здоровья. В рамках этого мероприятия организовываются и проводятся спортивные мероприятия: финальные игры первенства КФУ по баскетболу, футболу или волейболу, (в перерывах между таймами – конкурсы); личные первенства по настольному теннису, бадминтону, шахматам, фестиваль по аэробике, финальные игры по волейболу, баскетболу между сотрудниками и студентами. Важными составляющими Дня здоровья являются массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия: утренняя зарядка, мастер-классы по оздоровительно-физической культуре по системе йога, пилатес, по аквааэробике; мастер-классы по силовым видам спорта, атлетизму, по самообороне, массовый мастер-класс по степ-аэробике. Неотъемлемым элементом праздника стал врачебно-педагогический скрининг, медико-биологическое и психологическое консультирование (это диагностика состояния организма, психодиагностика, семинар со студентами врача клиники семейной медицины, тренинг и консультирование по проблемам зависимостей). В торжественной обстановке проходит награждение победителей в номинациях: «Лучшие спортивные организации», «Лучшие спортсмены и активисты по спорту».

Все спортивные мероприятия и спортивные праздники вуза освещаются на сайте, в газете «Казанский университет», в программах университетского телевидения.

О ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЦЕНТРА ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ VITA СЕВЕРО-ВОСТОЧНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМ. М.К. АММОСОВА

Л.В. Ожegov

Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова

В Северо-Восточном федеральном университете складывается разветвленная система студенческого самоуправления. Одним из направлений работы является поддержка студенческого движения за здоровый образ жизни. В 2011 году в университете в целях пропаганды здорового образа жизни создана общественная организация, центр оздоровления студентов VITA, который объединяет студенческий клуб лекторов «Эгида», молодежную организацию студентов «Панацея», студенческий медицинский отряд «Эскулап», молодежную организацию «Долгун», наркопосты общежитий.

Сегодня университет проводит целенаправленную работу по формированию здорового образа жизни. В этом направлении накоплен определенный практический опыт. В университете сложилась хорошая традиция ежегодного тематического брендинга. Так, 2011 год был объявлен Годом студентов под девизом «Умом и усердием!», 2012 год стал Годом здоровья с девизом «Волей и стремлением!», а 2013 год – Годом экологии под девизом «Добротой и энергией!», в котором наш центр планирует принять активное участие.

В Год здоровья разработана комплексная программа оздоровления студентов на 2012–2016 годы. Задачи программы: укрепление и сохранение здоровья студентов в университете посредством проведения комплексных профилактических, оздоровительных, медико-социальных мероприятий. Основными событиями года стали ввод нового здания медицинского института, закупка нового оборудования для Клиники медицинского института, капитальный ремонт общежитий и санатория-профилактория «Смена», установка фильтров для воды в каждом общежитии. Прошли медицинский осмотр не только студенты, но и все сотрудники университета.

Нами активно проводится профилактическая работа по борьбе с вредными привычками студентов, особенно с курением, в данном

направлении работаем довольно продолжительное время. В каждом учебном подразделении созданы Отряды здоровья, которые проводят регулярные рейды в учебных корпусах, на территории студгородка. В 2010 году приказом ректора было запрещено курение на всей территории СВФУ. Мы призываем студентов к занятиям массовой физкультурой. Например, с 1 марта открылся каток на Талом озере. Каждый день студенты после занятий посещают каток.

В СВФУ работают 28 студенческих спортивных клубов. Число занимающихся массовой физической культурой и спортом – около 12 тысяч студентов. Разными видами спорта занимаются 1428 студентов. Это такие виды спорта, как вольная борьба, дзюдо, самбо, волейбол, футбол, плавание, пулевая стрельба, легкая атлетика, шахматы, шашки и т.д., всего 35 видов спорта. Бассейн «Долгун» посещают около 1500 студентов. На международных соревнованиях в 2012 году выступили 23 студента по таким видам спорта, как плавание, вольная борьба, шашки, легкая атлетика, кикбоксинг, тхеквондо. Восемь студентов стали чемпионами России, во всероссийских соревнованиях выступил 81 студент. На республиканских соревнованиях выступили 1300 студентов. В физкультурно-оздоровительных мероприятиях участвовали 5000 студентов.

Приобретено спортивного инвентаря на 5 млн 500 рублей, на общую сумму 1 млн 128 тысяч рублей приобретен фитнес-инвентарь, коньки, ролики, велосипеды, скейтборды.

Здоровый образ жизни – один из составных элементов в модели выпускника СВФУ. Здоровый студент сегодня – это здоровый, эффективно работающий специалист завтра.

ПОКАЗАТЕЛИ УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ЛИЦ РАЗНОГО ВОЗРАСТА И УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА ФОНЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

А.Р. Абдуллина,

науч. рук. – к.б.н., доц. Р.Р. Набиуллин

Казанский (Приволжский) федеральный университет

Данные социально-психологических исследований указывают на тревожный симптом снижения интенсивности умственной деятельности в процессе обучения в вузах¹. Таким образом, интеллектуальные упражнения, столь необходимые в ходе непосредственной подготовки к профессиональной деятельности, выполняются в основном на младших курсах, а к концу обучения мыслительная деятельность студентов затухает. Выявление причин и интерпретация этого явления – дело ближайшего будущего, хотя очевидно, что подбор умственной и физической нагрузок должен соответствовать анатомо-физиологическим особенностям и быть научно обоснованным². Также известно, что специфическая физическая нагрузка (тренировка) стимулирует умственную деятельность.

В связи с актуальностью изучаемой проблемы мы предприняли попытку сравнения показателей умственной деятельности у лиц разного возраста на фоне выполнения различных двигательных действий. За основу сравнительного анализа взяли соотношение показателей умственной деятельности испытуемых до и после выполнения специальных физических упражнений.

Нами были проанализированы показатели умственной деятельности по 6 группам, которые принимали участие в экспериментальных исследованиях в период с 2009 по 2012 год. В группы входили сельские подростки, занимающиеся спортивным туризмом на протяжении 2–3 лет (данные 2009 г.), сельские ученики 12–14 лет

¹ См.: URL: <http://dlib.rsl.ru/rsl01004000000/rs101004101>, <http://mylearn.ru/kurs/28/1377>

² См.: URL: <http://dlib.rsl.ru/rsl01004000000/rs101004101>, <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-01/dissertaciya>

(данные 2010 г.), дети 10–11 лет (данные 2011 г.), студенты 2-го курса (2010–2011 учебный год) Института физической культуры, спорта и восстановительной медицины КФУ, сборная команда Института физической культуры, спорта и восстановительной медицины КФУ по туристскому многоборью и спортивному ориентированию (данные 2010 г.), а также профессиональные фигуристы-одиночники г. Казани (данные 2012 г.).

Для определения показателей умственной деятельности была использована корректурная проба в виде буквенной таблицы Анфимова. Эта методика является наиболее информативной в выявлении изменений показателей умственной деятельности у детей и подростков в процессе выполнения двигательных действий. Как гласит методика Анфимова, для полной оценки уровня умственной деятельности необходимо проводить две пробы. Нами определены соотношения следующих показателей умственной деятельности до и после выполнения специальных физических упражнений внутри каждой группы: количество просмотренных букв, коэффициент продуктивности, коэффициент точности, коэффициент умственной работоспособности.

При анализе соотношений показателей количества просмотренных знаков по таблице Анфимова нами выявлены различные данные внутри изучаемых групп. Самый высокий коэффициент соотношения у сборной команды ИФКСиВМ КФУ (1,09 единиц), а самый низкий – у фигуристов-одиночников г. Казани (0,87 единиц). Большой коэффициент соотношения говорит о значительной разнице между показателями до и после выполнения физической нагрузки.

При анализе соотношений показателей продуктивности по таблице Анфимова самый высокий коэффициент соотношения показателей нами выявлен у сборной команды ИФКСиВМ КФУ (1,12 единиц), а самый низкий – у фигуристов-одиночников (0,85 единиц). При этом у фигуристов после физической нагрузки показатели уменьшаются.

При анализе соотношений показателей точности просмотренных знаков по таблице Анфимова самый высокий коэффициент соотношения у детей 10–11 лет 2011 года (1,30 единиц), а самый низкий – у фигуристов-одиночников (0,99 единиц). Хотя дети 10–11 лет имеют минимальные значения коэффициента точности среди изученных нами лиц.

При анализе соотношений показателей умственной работоспособности по Анфимову самый высокий коэффициент нами выявлен у детей 10–11 лет (1,3 единиц), а самый низкий – у фигуристов (0,86 единиц). Большой коэффициент соотношения говорит о значительной разнице между показателями до и после выполнения физической нагрузки. Хотя среди представленных групп на всех этапах экспериментальных исследований максимальные значения умственной деятельности выявлены у сборной команды ИФКСиВМ КФУ.

Полученные результаты позволили сформулировать следующие выводы:

1. Низкий коэффициент соотношения показателей во всех позициях у фигуристов объясняется тем, что группа спортсменов готовилась к основным соревнованиям в усиленном режиме с выполнением максимального объема специальных физических упражнений.

2. Высокие коэффициенты соотношения показателей точности и умственной деятельности у детей 10–11 лет объясняются резким увеличением показателей после выполнения физических нагрузок. Значения этих показателей остаются низкими до и после выполнения физических упражнений.

3. Стабильные коэффициенты соотношения, приближенные к 1 единице по всем показателям, выявлены у туристов-подростков. Незначительная разница показателей у туристов до и после выполнения специальных физических упражнений свидетельствует о высоких адаптационных возможностях для занятий избранным видом спорта.

КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК В ХОККЕЕ

Д.И. Гараев,

науч. рук. – доц. Н.Ш. Фазлеев

Казанский (Приволжский) федеральный университет

Решение задачи контроля в ходе подготовки хоккеистов высокой квалификации является одним из актуальнейших в современном хоккее. Наиболее информативным и полным является комплексный контроль, на основе которого можно правильно оценить эффективность спортивной тренировки, выявить сильные и слабые стороны подготовленности спортсменов, внести соответствующие коррективы в программу их тренировки, оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. Комплексный контроль – это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена. Для этого используются педагогические, психологические, биологические, спортивно-медицинские, социометрические и другие методы и тесты.

Комплексный контроль реализуется, если регистрируются три группы показателей:

- показатели тренировочных и соревновательных воздействий;
- показатели функционального состояния и подготовленности хоккеиста, зарегистрированные в стандартных условиях;
- показатели состояния внешней среды.

Комплексный контроль в большинстве случаев реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тестах. Выделяют три группы тестов. Первая группа тестов – проводимые в покое. К ним относят показатели физического развития (рост и масса тела, толщина кожно-жировых складок, длина и обхват рук, ног, туловища и т.д.). Для оценки физического состояния хоккеиста основой является информация, получаемая с помощью тестов первой группы.

Вторая группа тестов – стандартные тесты, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковое задание. Особенность этих тестов заключается в выполнении неопредельной нагрузки, и поэто-

му мотивация на достижение максимально возможного результата здесь не нужна.

Третья группа тестов – это тесты, при выполнении которых нужно показать максимально возможный двигательный результат, что требует высокого психологического настроя, мотивации на достижение наивысших результатов. Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают оперативный, текущий и этапный контроль.

С октября 2012 г. по март 2013 г. на базе ДЮСШ «Ак Буре» нами были организованы контрольные мероприятия тренировочного процесса команды юных хоккеистов 1999 года рождения (тренер – мастер спорта Романов Валерий Леонидович). Команда проводила тренировки по плану учебно-тренировочных процессов, утвержденных директором ДЮСШ. До эксперимента были проанализированы 8 матчей Первенства России – регион Поволжье, где принимала участие команда «Ак Буре» 1999 года рождения. Из каждой пятерки был отобран один защитник и один нападающий (всего шесть человек), у которых технические параметры по итогам этих матчей соответствовали среднему уровню и выглядели следующим образом: точная передача – 65%, обводка – 54%, силовые противоборства – 45%. Использовались общепринятые математические расчеты: подсчет среднего арифметического значения, среднего квадратического отклонения, средней ошибки среднего арифметического значения, а также вычисления величины t-критерия Стьюдента.

Нами были разработаны и рекомендованы специальные упражнения для совершенствования вышеуказанных технических приемов. Суть выполнения данных упражнений заключается в повышении качественно-количественных показателей технических приемов. На каждой тренировке в течение 15 минут они выполняли рекомендованные упражнения. Первое. Для точности передач: пятерка двигается в произвольном направлении в одной зоне, и один игрок с шайбой должен сделать точную передачу игроку, которого укажет тренер (время выполнения 1 минута, темп – выше среднего), то же самое на одной половине площадки (время выполнения 1 минута, темп – выше среднего). Второе. Для совершенствования обводки: нападающий в круге вбрасывания обыгрывает двух защитников, у которых клюшки перевернуты на 180 градусов (время выполнения 1,5 минуты,

темп – средний). Третье. Для совершенствования навыков силовых противоборств: нападающий с шайбой обыгрывает в углу площадки двух защитников без клюшек и атакует ворота (количество повторений 5–6 раз).

Рекомендованные упражнения использовались в тренировочном процессе в течение 3 месяцев. По итогам эксперимента были улучшены показатели по всем трем параметрам: точная передача – 78 %, обводка – 64 %, силовые противоборства – 56 %. Эти данные получены по сумме последующих 8 матчей продолжения Первенства России – регион Поволжье. (Этот турнир проводит Поволжский филиал Федерации хоккея России, г. Самара, председатель В.А. Асеев).

Таким образом, в ходе эксперимента были разработаны, предложены и внедрены в тренировочный процесс следующие мероприятия, позитивно отразившиеся на результатах:

- 1) определены характерные особенности контроля за подготовленностью хоккеистов во время тренировочных и соревновательных нагрузок;

- 2) подобран эффективный комплекс тестов по контролю за тренировочными и соревновательными нагрузками.

ВЛИЯНИЕ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ МЫШЕЧНЫХ ТРЕНИРОВОК НА ПОКАЗАТЕЛИ НАСОСНОЙ ФУНКЦИИ СЕРДЦА ПЛОВЦОВ

*Н.М. Идрисов, Ю.М. Мухамедзянова,
науч. рук. – проф. И.Х. Вахитов, доц. С.Н. Павлов
Казанский (Приволжский) федеральный университет*

Развитие массового спорта предполагает постоянный контроль за состоянием здоровья спортсменов, особенно актуальной эта задача становится на ранних этапах подготовки спортсменов, поскольку дозирование физических нагрузок должно стимулировать развитие юных спортсменов, а не подавлять его. Важную роль в системе мониторинга состояния спортсменов занимает контроль показателей сердечной деятельности. Изменения функциональных показателей сердца в восстановительном процессе, особенно сразу после прекращения мышечной деятельности, свидетельствуют о важнейших регуляторных перестройках в организме. Однако реакция насосной функции сердца юных спортсменов, вовлеченных в систематические мышечные тренировки на различных этапах развития, на выполнение физической нагрузки и особенности ее восстановления остаются недостаточно изученными.

У юных пловцов на этапе начальной подготовки при выполнении мышечной нагрузки малой мощности частота сердечных сокращений увеличилась по сравнению с исходными данными примерно на 25–30 уд/мин ($P < 0,05$). На этапе специальной подготовки и спортивного совершенствования при выполнении мышечной нагрузки у юных пловцов частота сердечных сокращений увеличивалась примерно на 25–27 уд/мин ($P < 0,05$). Следовательно, у детей, систематически занимающихся плаванием, реакция частоты сердечных сокращений на выполнение мышечной нагрузки на начальном этапе спортивной подготовки снижается и в дальнейшем на этапах специальной подготовки и спортивного совершенствования существенных изменений не претерпевает. На этапах начальной и специальной подготовки у детей, систематически занимающихся спортивным плаванием, после выполнения мышечной нагрузки малой мощности

в восстановительном процессе наблюдалось снижение частоты сердечных сокращений ниже исходных величин, т.е. «отрицательная фаза» пульса. По мере повышения уровня тренированности «отрицательная фаза» пульса в восстановительном процессе после выполнения мышечной нагрузки малой мощности у юных пловцов наблюдалась меньше, а на этапе спортивного совершенствования вовсе не была обнаружено.

У юных пловцов после выполнения мышечной нагрузки малой мощности в конце 2-й минуты восстановительного процесса произошло снижение ударного объема крови ниже исходных величин, по типу «отрицательной фазы» пульса. В начале 3-й минуты восстановительного процесса ударный объем крови у юных пловцов группы начальной подготовки увеличился примерно до 43–45 мл и сохранился на этом уровне в течение последующей минуты. На последующих минутах восстановительного процесса ударный объем крови снизился примерно до 40 мл, т.е. до исходных величин, и в дальнейшем существенно не изменялся.

Ударный объем крови у детей, систематически занимающихся плаванием в течение двух лет, в положении сидя составлял 57,2 мл. При выполнении мышечной нагрузки систолический выброс увеличился до 92,7 мл, что на 35,5 мл оказалось больше, по сравнению с исходными значениями ударного объема крови. После завершения физической нагрузки систолический выброс у юных пловцов, систематически занимающихся мышечными тренировками в течение двух лет, значительно уменьшился и к концу первой минуты отдыха снизился до уровня исходных величин. В конце 3-й минуты восстановительного процесса у юных пловцов, систематически занимающихся мышечными тренировками в течение двух лет, произошло снижение ударного объема крови до 48,4 мл, что на 8,8 мл оказалось ниже исходных величин ($P < 0,05$). В начале 4-й минуты восстановительного процесса произошло некоторое его увеличение до 63–64 мл, а затем систолический выброс юных пловцов вновь снизился до исходного уровня. Следует также отметить, что у юных пловцов, систематически занимающихся мышечными тренировками в течение двух лет, реакция ударного объема крови на выполнение стандартизированной мышечной нагрузки оказалась на 10,8 мл больше, чем у пловцов предыдущей группы ($P < 0,05$).

У юных пловцов, систематически занимающихся мышечными тренировками в течение трех лет (УТГ – 2), ударный объем крови в положении сидя до выполнения мышечной нагрузки составлял 75,7 мл. При выполнении Гарвардского степ-теста ударный объем крови увеличился до 113,1 мл, что на 37,4 мл оказалось выше, по сравнению с исходными значениями систолического выброса ($P < 0,05$). К концу 1-й минуты восстановительного процесса ударный объем крови снизился до исходных значений. В середине 3-й минуты восстановительного процесса у детей, систематически занимающихся плаванием в течение трех лет, ударный объем крови снизился до 66,1 мл, что на 9,6 мл оказалось ниже исходных значений ($P < 0,05$). В дальнейшем ударный объем крови увеличился до 76–77 мл и без существенных изменений сохранился на этом уровне до конца 6-й минуты восстановительного процесса.

У спортсменов, систематически занимающихся плаванием в течение четырех лет (УТГ – 3), ударный объем крови в положении сидя до выполнения мышечной нагрузки составлял 87,8 мл. При выполнении стандартизированной мышечной нагрузки систолический выброс увеличился до 124,7 мл. Данная величина примерно на 37 мл оказалась больше, по сравнению с исходными значениями ($P < 0,05$). Ударный объем крови в восстановительном процессе после завершения мышечной нагрузки значительно уменьшился и к концу 1-й минуты отдыха снизился до исходных величин. В начале 4-й минуты восстановительного процесса у юных пловцов, систематически занимающихся мышечными тренировками в течение четырех лет, он снизился до 78,5 мл, что на 9,3 мл оказалось ниже исходных величин ($P < 0,05$). В дальнейшем ударный объем крови увеличился до исходных значений и не претерпел существенных изменений, сохраняясь на уровне 88–89 мл до конца 6-й минуты восстановительного процесса.

Ударный объем крови юных пловцов, систематически занимающихся мышечными тренировками в течение пяти лет (УТГ – 4), в положении сидя до выполнения мышечной нагрузки составлял 96,7 мл. При выполнении мышечной нагрузки ударный объем крови у этих спортсменов увеличился, по сравнению с исходными данными, на 33,8 мл и составил 130,5 мл ($P < 0,05$). Данная реакция ударного объема крови на выполнение стандартизированной мышечной нагрузки

существенно не отличалась от реакции систолического выброса предыдущей группы спортсменов. В восстановительном процессе ударный объем крови заметно снизился и в конце 1-й минуты отдыха установился на уровне исходных значений. В течение последующих пяти минут восстановительного процесса он существенно не изменился, сохраняясь на уровне 99–97 мл. У спортсменов, систематически занимающихся плаванием в течение шести лет, ударный объем крови в положении сидя до выполнения мышечной нагрузки составлял 100,7 мл. При выполнении Гарвардского степ-теста систолический выброс у юных пловцов увеличился до 135,8 мл, что на 35,1 мл больше, по сравнению с исходными данными. В восстановительном процессе ударный объем крови значительно снизился и в конце 1-й минуты отдыха установился на уровне исходных величин. В течение последующих пяти минут восстановительного процесса ударный объем крови у юных пловцов группы спортивного совершенствования существенных изменений не претерпел.

Проведенные исследования позволяют уверенно констатировать, что у юных пловцов на этапах начальной и специальной подготовок реакция ударного объема крови на выполнение стандартизированной мышечной нагрузки увеличивается. Однако в дальнейшем по мере повышения уровня тренированности эта реакция не возрастает. На этапе начальной подготовки у юных пловцов после выполнения мышечной нагрузки малой мощности наблюдается снижение ударного объема крови ниже исходных параметров.

**Межрегиональная конференция
«ТОЧКА ЗРЕНИЯ»
«Развитие студенческого любительского спорта
и пропаганда здорового образа жизни в вузовской среде:
опыт, проблемы и перспективы»**

19–21 марта 2013 г.

Сборник статей

Редактор *А.А. Мартынова*

Корректор *Е.А. Волошина*

Компьютерная верстка *А.И. Галиуллиной*

Подписано в печать 06.06.2013.

Бумага офсетная. Печать цифровая.

Формат 60x84 ^{1/16}. Гарнитура «Times New Roman». Усл. печ. л. 2,8.

Уч.-изд. л. 2. Тираж 70 экз. Заказ 8/6.

Казанский университет

420008, г. Казань, ул. Профессора Нужина, 1/37

тел. (843) 233-73-59, 292-65-60